MATRIX

Silny. Efektowny. Piękny.

BIEŻNIA ELEKTRYCZNA SERII COMERCIAL

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ1: WAŻNA INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA STRONY
1.1 Przed uruchomieniem
1.2 Właściwe użycie
1.3 Przeczytaj i zachowaj tę część instrukcji
1.4 Wymagania dotyczące zasilania w energię elektryczną
1.5 Instrukcje dotyczące uziemienia

ROZDZIAŁ 2: KONSERWACJA PROFILAKTYCZNA
2.1 Zalecane wskazówki dotyczące czyszczenia
2.2 Wymiana płyty i pasa bieżnego
2.3 Sprawdzenie pod kątem uszkodzeń
2.4 Dopasowywanie pasa
2.5 Kontrolka konserwacji (tylko model T3x)

ROZDZIAŁ 3: LOKALIZACJA NUMERU SERYJNEGO
3.1 Bieżnia T3x
3.2 Bieżnia T4xiT5x

ROZDZIAŁ 4: MODEL MX-T3x OPIS OBUDOWY / TRYB TECHNICZNY
4.1 Opis konsoli modelu T3x
4.2 Sterowanie ręczne
4.3 Obsługa programów z przechodzeniem na wyższy poziom zaawansowania
4.4 Kontrola tętna
4.5 Test sprawności
4.6 Tryb techniczny
4.7 Model MX-T3x Opis ekranu sterowania / Szczegółowe informacje
4.8 Stosowanie CSAFE

ROZDZIAŁ 5: MODEL MX-T4x / MX-T5x OPIS OBUDOWY / TRYB TECHNICZNY
5.1 Opis konsoli modelu T4x&T5x
5.2 Sterowanie ręczne
5.3 Obsługa programów z przechodzeniem na wyższy poziom zaawansowania
5.4 Kontrola tętna
5.5 Test sprawności
5.6 Tryb techniczny
5.7 Opis ekranu sterowania / Szczegółowe informacje
5.8 Stosowanie CSAFE

ROZDZIAŁ 6: BIEŻNIA MX-T3x SPECYFIKACJA, CZĘŚCI I INSTRUKCJA MONTAŻU
6.1 Specyfikacja Modelu
6.2 Łączniki i narzędzia mocujące
6.3 Etapy montażu

ROZDZIAŁ 7: BIEŻNIA MX-T4x / MX-T5x SPECYFIKACJA, CZĘŚCI I INSTRUKCJA MONTAŻU
7.1 Specyfikacja Modelu
7.2 Łączniki i narzędzia mocujące
7.3 Etapy montażu

ROZDZIAŁ 1: WAŻNA INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

1.1 PRZED URUCHOMIENIEM

Przeprowadzenie instruktażu w zakresie poprawnej obsługi sprzętu dla użytkowników końcowych lub personelu nadzorującego, spoczywa wyłącznie na nabywcy produktów z serii Matrix Fitness Systems.

Zaleca się poinformowanie o tym fakcie wszystkich użytkowników systemów do ćwiczeń z serii Matrix Fitness Systems, przed ich użyciem.

1.2 WŁAŚCIWE UŻYCIE

- Nie należy używać sprzętu niezgodnie z jego przeznaczeniem określonym przez producenta. Jest absolutnie konieczne, aby wszystkie sprzęty Matrix Fitness Systems były używane w sposób właściwy, co pozwoli uniknąć ewentualnych obrażeń.
- Sprzęt uważa się za bezpieczny jedynie wtedy, kiedy jest on regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń lub zużycia części. Należy wycofać urządzenie z użycia do momentu naprawy lub wymiany uszkodzonych części. Należy zwrócić szczególną uwagę na części podlegające zużyciu.
- Trzeba stale trzymać ręce i stopy z dala od poruszających się części, aby uniknąć możliwych urazów.
- Dzieci nie mogą bez nadzoru przebywać w pobliżu urządzenia.
- Używając sprzętu nie wolno nosić luźnych ubrań.
- Należy uważać wchodząc na bieżnię i schodząc z niej. Należy używać nieruchomych poręczy, kiedy jest to tylko możliwe. Należy pewnie postawić stopy na platformach po prawej i po lewej stronie pasa bieżnego, zanim zacznie się on poruszać (przed podjęciem ćwiczeń). Należy stanąć na pasie bieżnym, kiedy porusza się on z prędkością nie większą niż 1 mila/godz. (1,6 km/godz.).
- **(Tylko model T3x)** Kiedy konieczne jest zatrzymanie bieżni, należy ustawić wyświetlacz, aby pojawiła się następująca informacja “CHOOSE PROGRAM USING QUICK KEYS OR SPEED UP OR DOWN KEYS” (WYBIERZ PROGRAM UŻYWAJAC KLAWISZY SZYBKIEGO DOSTEPU LUB KLAWISZY PRZYSPIESZ LUB ZWOLNIJ), następnie należy przytrzymać klawisze SPEED UP (PRZYSPIESZ) i SPEED DOWN (ZWOLNIJ). Na ekranie bieżni zostanie teraz wyświetlony komunikat “IMMOBILIZED” (UNIERUCHOMIONY). W stanie unieruchomienia nie można używać bieżni; nie działa ani silnik napędu ani silnik podnoszenia. Bieżnia elektryczna pozostanie unieruchomiona nawet po wyłączeniu/włączeniu, zresetowaniu etc. Aby powrócić to trybu normalnej pracy należy powtórzyć zastosowanie tej samej sekwencji klawiszy, przytrzymać klawisze SPEED UP oraz SPEED DOWN. Wyświetlacz pokaże teraz ponownie informację “CHOOSE PROGRAM USING QUICK KEYS OR SPEED UP OR DOWN KEYS”

1.3 PRZECZYTAJ I ZACHOWAJ TĘ CZĘŚĆ INSTRUKCJI

Ta bieżnia elektryczna przeznaczona jest do użytku komercyjnego. W celach bezpieczeństwa oraz ochrony urządzenia należy przeczytać całą instrukcję, przed uruchomieniem bieżni MATRIX.

Używając sprzętu elektrycznego, należy zawsze zastosować następujące podstawowe środki ostrożności:

NIEBEZPIECZEŃSTWO: Aby zminimalizować ryzyko porażenia prądem, należy zawsze odłączyć urządzenie od prądu po użyciu lub przed czyszczeniem.

OSTRZEŻENIE: Aby zminimalizować ryzyko oparzeń, porażenia prądem lub innych obrażeń związanych z użytkowaniem tego urządzenia należy:

- Umiejscowić bieżnię Matrix na płaskiej i pewnej powierzchni, kilka stóp (kilkadziesiąt centymetrów) od ściany lub sprzętów innego rodzaju (Należy zachować odległość 21 centymetrów lub 8 cali pomiędzy bieżnią a innymi sprzętami z każdego boku. Należy pozostawić wolny obszar o wielkości dwa metry na jeden metr lub sześć stóp na trzy stopy z tyłu bieżni).
- Urządzenia nigdy nie należy zostawiać bez nadzoru, jeżeli jest ono podłączone do prądu. Należy odłączyć ja od prądu, jeżeli jest ono nie używane oraz zanim założymy lub zdejmiemy jego części.
- Sprzętu należy używać zgonie z przeznaczeniem, opisanym w tym podręczniku użytkownika. Nie należy stosować żadnych dodatkowych części wyposażenia, których nie zaleca wytwórca. Dodatkowy sprzęt może spowodować obrażenia.
- Aby zapobiec porażeniu prądem, nie wolno nigdy wrzucać lub wkładać żadnych przedmiotów do jakiegokolwiek otworu
- Zabronione jest zdejmowanie osłon z konsoli. Prace serwisowe może przeprowadzać tylko autoryzowany serwisant.
- Nie wolno uruchamiać bieżni, jeżeli otwór wentylacyjny jest zablokowany. Musi być on czysty, należy usunąć stamtąd włosy lub kłaczki.
- Nie wolno używać sprzętu, jeżeli ma on uszkodzoną wtyczkę lub przewód, jeżeli nie działa on prawidłowo, jeżeli został on uszkodzony lub zanurzony w wodzie. Należy wtedy oddać urządzenie do serwisu do kontroli i ewentualnej naprawy.
- Nie należy ciągnąć urządzenia za przewód, ani używać go do przenoszenia sprzętu.
- Należy trzymać przewody zasilające z dala od gorących powierzchni.
- Konieczny jest stały nadzór, jeżeli bieżnia używana jest przez dzieci lub inwalidów albo w ich pobliżu.
- Nie należy bieżni używać na dworze.
- Nie należy używać urządzenia tam, gdzie stosowane są produkty w aerozolu (sprayu) lub w pomieszczeniach, gdzie kontrolowana jest ilość tlenu.
- Aby odłączyć urządzenie, należy wyłączyć wszystkie kontrolki i wyjąć wtyczkę z kontaktu.
- Należy podłączać bieżnię tylko do odpowiednio uziemionych wtyczek.

UWAGA: Jeżeli czują Państwo ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub skrócenie oddechu, należy natychmiast PRZERWAĆ ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem, przed dalszym podjęciem ćwiczeń.

1.4 WYMAGANIA DOTYCZĄCE ZASILANIA W ENERGIĘ ELEKTRYCZNĄ

Dla Państwa bezpieczeństwa oraz ze względu na wydajność bieżni uziemienie w tym obwodzie nie może być uziemieniem otokowym. Patrz artykuł 210-21 oraz 210-23 NEC. Państwa bieżnia zaopatrzona jest w przewód zasilający z wtyczką i wymaga osobnej linii zgodnie z zestawieniem wymagań dotyczących zasilania w energię elektryczną podanym w poniższej tabeli. Przeróbki kabla zasilającego mogą doprowadzić do unieważnienia gwarancji produktu.

Napięcie zasilania (VAC)	Częstotliwość (Hz)	Prąd znamionowy (ampery)
100	50/60 Hz	15A
120	50/60 Hz	15A
200	50/60 Hz	10A
220	50/60 Hz	10A
230	50/60 Hz	10A
240+	50/60 Hz	10A

1.5 INSTRUKCJE DOTYCZĄCE UZIEMIENIA

Bieżnia musi być uziemiona. W przypadku usterki lub awarii uziemienie staje się linią najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego i tym samym zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Bieżnia wyposażona jest w przewód zawierający przewodnik uziemiający sprzęt oraz wtyczkę z uziemieniem. Wtyczkę należy podłączyć do właściwego, odpowiednio zainstalowanego uziemionego gniazdka w zgodzie z lokalnymi przepisami i rozporządzeniami. Jeżeli użytkownik nie będzie przestrzegał niniejszych instrukcji dotyczących uziemienia, może on utracić prawo do gwarancji gwarantowane przez firmę MATRIX.

NIEBEZPIECZEŃSTWO: Nieprawidłowe podłączenie przewodnika uziemiającego sprzęt może narazić użytkownika na ryzyko porażenia prądem. Jeżeli zachodzą jakieś wątpliwości co do właściwego uziemienia urządzenia, należy to sprawdzić wraz z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie należy zmieniać wtyczki, dostarczonej wraz z produktem, jeżeli nie pasuje ona do gniazdka. W zamian należy zainstalować odpowiednie gniazdko przy pomocy wykwalifikowanego technika.

ROZDZIAŁ 2: KONSERWACJA PROFILAKTYCZNA

2.1 ZALECANE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE CZYSZCZENIA

1. Należy stosować miękką, czystą bawełnianą szmatkę. NIE należy używać ręczników papierowych do czyszczenia powierzchni bieżni. Ręczniki papierowe są szorstkie i mogą uszkodzić powierzchnie.
2. Należy stosować delikatne mydło oraz wilgotną szmatkę. NIE należy stosować środków czyszczących na bazie amoniaku. Spowoduje to odbarwienie aluminium i plastiku, z którymi ma kontakt.
3. Nie wolno wylewać wody ani substancji czyszczących na żadną powierzchnię. Może to spowodować śmiertelne porażenie prądem.
4. Konsolę oraz poręcze boczne po każdym użyciu należy wytrzeć.
5. Należy zetrzeć pozostałości wosku z płyty i pasa bieżnego. Zdarza się to często zanim wosk nie wniknie w materiał pasa.
6. Należy upewnić się, że usunięte zostały wszystkie przeszkody z drogi, jaka pokonują tarcze unoszące bieżnię włącznie z przewodami zasilającymi.
7. Co miesiąc należy odłączyć bieżnię od zasilania i zdjąć pokrywę silnika. Należy sprawdzić, czy nie ma tam jakichś pozostałości i wyczyścić silnik za pomocą suchej szmatki lub małego odkurzacza.

OSTRZEŻENIE: Nie należy podłączać bieżni przed ponownym zainstalowaniem pokrywy silnika.

UWAGA: Model T3x waży 350 funtów / 159 kg, a model T4x / T5x waży 450 funtów / 204 kg. Należy zapewnić sobie odpowiednią pomoc przy instalowaniu i przesuwaniu sprzętu, aby uniknąć obrażeń lub uszkodzenia urządzenia.

2.2. WYMIANA PŁYTY I PASA BIEŻNEGO

Jedną z najszybciej zużywających się i ulegających uszkodzeniu części bieżni jest zespół Płyty i Pasa bieżnego. Jeżeli nie jest on odpowiednio konserwowany, może on spowodować uszkodzenie innych części urządzenia. Niniejszy sprzęt wyposażony jest w najnowocześniejszy na rynku system samosmarujący.

OSTRZEŻENIE: Nie należy uruchamiać bieżni podczas czyszczenia płyty i pasa bieżnego. Może to spowodować poważne obrażenia lub uszkodzenie maszyny.

Konserwacja płyty i pasa bieżnego polega na przecieraniu boków płyty i pasa bieżnego za pomocą czystej szmatki. Użytkownik może także wytrzeć przestrzeń pod pasem bieżnym 2 cale / 5 centymetrów z każdej strony usuwając kurz lub inne drobiny.

Płytę można zdjąć oraz ponownie zainstalować lub wymienić, te czynności powinien przeprowadzać pracownik autoryzowanego serwisu. Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, należy skontaktować się z autoryzowanymi przedstawicielami Matrix Fitness Systems.

2.3 SPRAWDZENIE POD KĄTEM USZKODZEŃ

NIE wolno używać uszkodzonego sprzętu, nie wolno go także używać jeżeli niektóre części są zużyte lub zepsute. Należy używać jedynie części zamiennych dostarczonych przez Matrix Fitness Systems.

NALEŻY ZACHOWAĆ ETYKIETY I TABLICZKI Z NAZWAMI. W żadnym wypadku nie należy usuwać etykiet. Zawierają one ważne informacje. Jeżeli nie można ich odczytać lub zostaną one zagubione prosimy skontaktować się z Matrix Fitness Systems w celu ich ponownego otrzymania.

NALEŻY KONSERWOWAĆ CAŁY SPRZĘT Konserwacja profilaktyczna jest kluczem do posiadania gładko działającego sprzętu oraz do ograniczenia do minimum odpowiedzialności użytkowników. Należy systematycznie kontrolować stan urządzenia. Wadliwe części trzeba natychmiast wymienić. Niewłaściwie działający sprzęt należy wycofać z użycia do czasu jego naprawy. Należy upewnić się, że osoba (osoby) przeprowadzające wszelkiego rodzaju regulację sprzętu, konserwację lub dokonujące napraw posiadają odpowiednie kwalifikacje. Matrix Fitness Systems na życzenie przeprowadzi szkolenie w zakresie serwisu lub konserwacji na terenie firmy lub poza nią, jeżeli wszystko będzie odpowiednio przygotowane.

2.4 DOPASOWYWANIE PASA BIEŻNEGO

Po umieszczeniu bieżni tam, gdzie będzie ona używana, należy sprawdzić, czy pas bieżny jest prawidłowo napięty oraz wyśrodkowały. Po dwóch pierwszych godzinach stosowania może być konieczne wyregulowanie pasa. Temperatura, wilgotność i użytkowanie powodują, że pas bieżny wyciąga się w różnym stopniu. Jeżeli pas zaczyna się ślizgać, kiedy go używamy, należy koniecznie postępować według poniższych wskazówek.

KROK 1 Należy zlokalizować dwa sworznie z sześciokątną główką, znajdujące się z tyłu bieżni. Sworznie są umieszczone na każdym końcu ramy z tyłu bieżni. Za pomocą tych sworzni można regulować tylny wałek pasa bieżnego. Nie należy przeprowadzać regulacji, kiedy bieżnia jest uruchomiona. Dzięki temu obydwie strony pasa bieżnego zostaną naciągnięte tak samo.

KROK 2 Odległość pasa bieżnego od ramy powinna być z obydwu stron taka sama. Jeżeli pas dotyka jednej ze stron nie należy uruchamiać bieżni. Należy przekręcić sworznie w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o około jeden pełny obrót po każdej stronie. Wyśrodkuj pas ręcznie przesuwając go w jedną lub drugą stronę. Należy zakręcić sworznie na miejsce, przekręcając o mniej więcej jeden pełny obrót. Należy sprawdzić, czy pas nie jest uszkodzony.

KROK 3 Przy prędkości bieżni wynoszącej 3 mila na godzinę / 4,8 km na godzinę, należy skontrolować pozycję pasa bieżnego. Jeżeli przemieszcza się on w prawo, należy dokręcić prawy sworzeń przekręcając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara o ¼ obrotu, natomiast lewy sworzeń należy poluzować o ¼ obrotu. Jeżeli pas przemieszcza się w lewo, należy dokręcić lewy sworzeń przekręcając go zgodnie z ruchem wskazówek zegara o ¼ obrotu, natomiast prawy sworzeń należy poluzować o ¼ obrotu. Następnie trzeba powtórzyć Krok 3, do momentu gdy pas bieżny nie pozostanie przez kilka minut w pozycji centralnej.

KROK 4 Należy sprawdzić naprężenie pasa. Pas bieżny powinien być bardzo dobrze dopasowany. Kiedy użytkownik chodzi po pasie bieżnym lub biegnie po nim, pas nie powinien się zatrzymywać lub ślizgać. Jeżeli ma to miejsce, należy zamocować pas ciaśniej przekręcając obydwa sworznie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o ¼ obrotu. Należy powtórzyć tę czynność, jeżeli jest to konieczne.

2.5 KONTROLKA KONSERWACJI (MX-T3x)

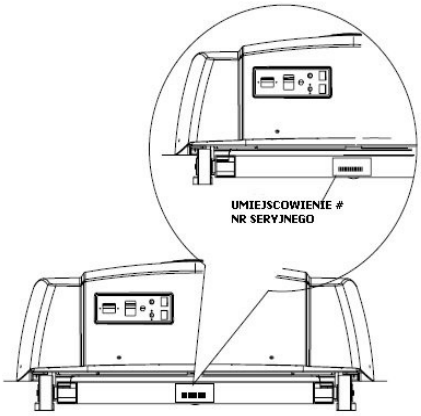
Na konsoli znajduje się kontrolka konserwacji, przypominająca właścicielowi o zaplanowanych pracach konserwacyjnych. Kiedy łączny pokonany na bieżni dystans osiągnie wartość 5000 mil / 8000 kilometrów, zapali się kontrolka konserwacji oznaczająca, że konieczne jest przeprowadzenie prac konserwacyjnych. Poniżej zaprezentowane zostało znaczenie poszczególnych kolorów kontrolki:

- **Blue:** Oznacza to, że konieczna jest konserwacja bieżni. Aby wyłączyć kontrolę konserwacji, po przeprowadzeniu prac serwisowych, należy jednocześnie przytrzymać przyciski INCLINE DOWN (PRZECHYL W DÓŁ) oraz SPEED DOWN (ZMNIEJSZ PRĘDKOŚĆ) przez 3 sekundy.

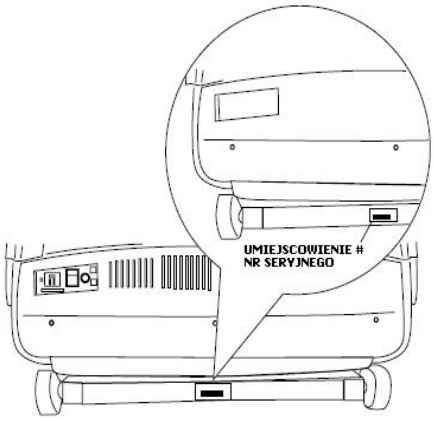
- **Red:** Oznacza, jakąś nieprawidłowość, która wymaga skontrolowania. W tym przypadku należy skontaktować się z działem obsługi klienta MATRIX.

ROZDZIAŁ 3: LOKALIZACJA NUMERU SERYJNEGO

3.1 BEŻNIA MODEL MX-T3x



3.2 BIEŻNIA MODEL MX-T4x / MX-T5x

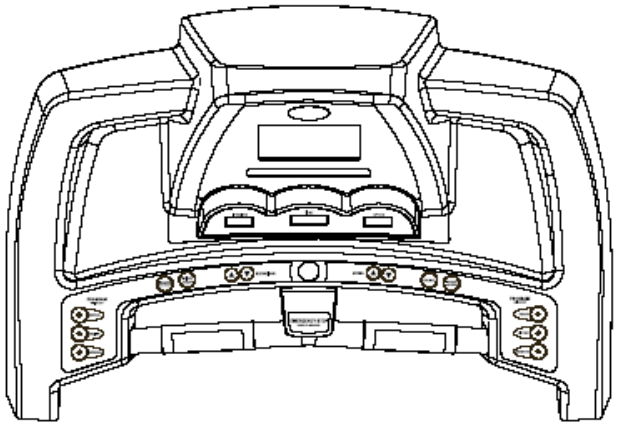


ROZDZIAŁ 4: OPIS OBUDOWY MX-T3x /PROGRAMOWANIE/TRYB TECHNICZNY

4.1 OPIS KONSOLI MODELU MX-T3x

Bieżnia MATRIX jest sprawdzana przed zapakowaniem. Dostarczana jest w czterech częściach, na które składają się: podstawa, pionowe wsporniki konsoli, uchwyt i konsola. Należy ostrożnie rozpakować części i pozbyć się opakowania.

UWAGA Ta część waży 350 funtów / 159 kg. Aby nie dopuścić do odniesienia obrażeń przez użytkownika lub do uszkodzenia maszyny, należy się zapewnić sobie odpowiednią pomoc do rozładunku i przesuwania maszyny.



PROGRAM KEYS (Klawisze programowania): Proste przyciski do wyboru i przeglądania programów. Mamy sześć programów do wyboru.

QUICK START/START (Szybki Start/Start): Uruchamianie lub szybkie uruchamianie przy pomocy jednego przycisku.

SELECT (Wybór): Służy do potwierdzania każdego ustawienia programu.

STOP (Zatrzymanie): Naciśnij przycisk STOP jeden raz, aby zatrzymać program na 2 minuty. Podczas tej dwuminutowej przerwy wciśnij przycisk Quick Start, aby kontynuować program. W innym przypadku maszyna zresetuje się automatycznie. Można również samemu zresetować bieżnię wciskając i przytrzymując STOP.

UP/DOWN ELEVATION (Podnoszenie/Opuszczanie): Łatwo dostępna informacją oraz wybór nachylenia bieżni.

UP/DOWN SPED (Większa prędkość/mniejsza prędkość): Łatwo dostępna informacja oraz wybór prędkości poruszania się bieżni.

EMERGENCY STOP (Awaryjne zatrzymanie): Aby unieruchomić bieżnię i zatrzymać wszystkie funkcje, należy przycisnąć jeden raz przycisk EMERGENCY STOP. Aby powrócić do normalnego trybu pracy należy ponownie nacisnąć ten przycisk.

4.2 STEROWANIE RĘCZNE

Konstrukcja bieżni **MATRIX** sprawia, że używanie poszczególnych programów jest tak proste, jak przyciśnięcie przycisku.

QUICK START (Szybki Start)
Po wciśnięciu przycisku “QUICK START” zapali się lampka LED, odliczając “3”, “2”, “1”, “GO!” (Ruszaj). Bieżnia zacznie pracę od najniższego pochylenia i od prędkości 0,5 mili na godzinę / 0,8 km/godz, domyślnym czasem na to ćwiczenie jest 20 minut (odliczanie w dół).

MANUAL MODE (Tryb manualny) pozwala na wprowadzenie innego czasu ćwiczenia, jak i poziomu oraz wagi.
1) Wybierz program “**MANUAL**”, używając klawiszy programu **QUICK-KEYS** i naciśnij **SELECT** (Wybór).
2) Ustaw **TIME** (Czas), używając klawiszy **SPEED -/+** (Prędkość), potem naciśnij **SELECT**.
3) Ustaw **WEIGHT** (Wagę), używając klawiszy **SPEED -/+**, potem naciśnij **SELECT**.
4) Naciśnij **START**.

4.3 OBSŁUGA PROGRAMÓW Z PRZECHODZENIEM NA WYŻSZY POZIOM ZAAWANSOWANIA

Państwa Bieżnia MATRIX oferuje różnorodne programy tak, aby utrzymać motywację użytkowników. Poniższe instrukcje pokażą Państwu w prosty sposób, jak uruchamiać następujące programy: INTERVALS (trening interwałowy), ROLLING oraz 5K RUN (bieg na 5 km).

INTERVALS & ROLLING
1) Wybierz program, używając klawiszy **QUICK-KEYS**, potem naciśnij **SELECT**.
2) Wybierz **LEVEL** (Poziom), używając klawiszy **SPEED -/+**, potem naciśnij **SELECT**.
3) Wybierz **TIME** (Czas), używając klawiszy **SPEED -/+**, potem naciśnij **SELECT**.
4) Wybierz **WEIGHT** (Wagę), używając klawiszy **SPEED -/+**, potem naciśnij **SELECT**.
5) Naciśnij **START**.

5K RUN
1) Wybierz program “**5K**”, używając klawiszy **QUICK-KEYS**, potem naciśnij **SELECT**.
2) Wybierz **LEVEL** (Poziom), używając klawiszy **SPEED -/+**, potem naciśnij **SELECT**.
3) Wybierz **WEIGHT** (Wagę), używając klawiszy **SPEED -/+**, potem naciśnij **SELECT** .
4) Naciśnij **START**.

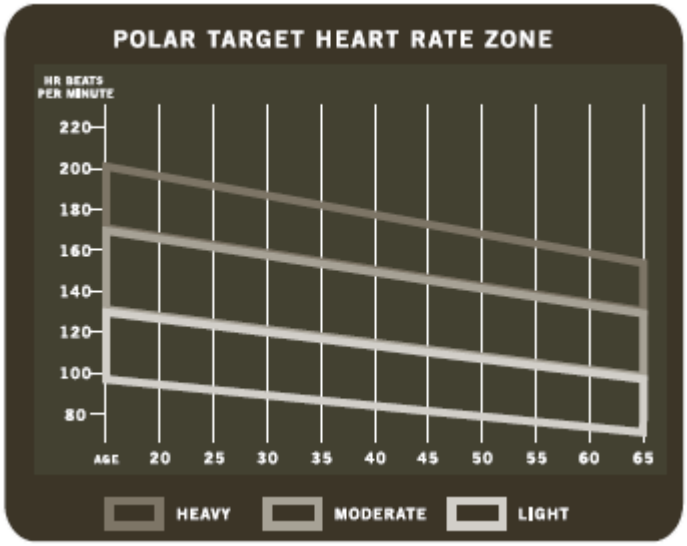
4.4 KONTROLA TĘTNA

Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami, aby wejść do programu Pomiaru Tętna.

TARGET HR (TĘTNO DOCELEOWE):

1) Wybierz "**TARGET HR**", używając klawiszy **SPEED -/+**, potem naciśnij **SELECT**.
2) Wybierz "**TARGET HEART RATE**", używając klawiszy **SPEED -/+**, potem naciśnij **SELECT**.
3) Wybierz swój **HR CONTROL MODE** (Tryb kontroli tętna), używając klawiszy **SPEED** (Prędkość) lub **INCLINE** (nachylenie):
- jeżeli wciśniemy klawisze **SPEED -/+,** konsola będzie wyświetlać komunikat: "Speed HR Control, press - or + to set Max Speed, then press **SELECT**" (Kontrola Tętna przy prędkości, naciśnij – lub +, aby ustawić maksymalną Prędkość, a potem naciśnij WYBIERZ).
- jeżeli wciśniemy klawisze **INCLINE UP/DOWN,** konsola będzie wyświetlać komunikat: "Incline HR Control, press up or down to set Max Incline, then press SELECT" (Kontrola tętna przy nachyleniu, naciśnij w górę lub w dół, aby ustawić maksymalne nachylenie, a potem naciśnij WYBIERZ).
4) Wybierz **TIME** (Czas), używając klawiszy **SPEED -/+**, potem naciśnij **SELECT**.
5) Wybierz **WEIGHT** (Waga), używając klawiszy **SPEED -/+**, potem naciśnij **SELECT**.
6) Naciśnij **START**.

TARGET HEART RATE (Tętno Docelowe) jest określone według następującej formuły.
(220 Uderzeń na minutę - Wiek) Wybrany procent.
Na przykład (220 – 30) 65% = 123 Uderzeń na minutę.
Należy wybrać z przedziału od 50% - 80% z dokładnością do 5%.



4.5 TEST SPRAWNOŚCI

FIT TEST (Test sprawności) pozwala zmierzyć sprawność fizyczną, na podstawie programu opracowanego specjalnie dla bieżni Matrix. Test zajmuje 5 minut i jest oparty na tętnie Państwa serca. Użytkownik powinien trzymać ręce na uchwycie monitorującym pracę serca.

Aby rozpocząć program Testowania Sprawności, należy wykonać następujące czynności.

ETAP 1: Wciśnij przycisk **FIT TEST** (test sprawności).

ETAP 2: Wybierz **AGE** (WIEK), używając klawiszy strzałek **UP** (GÓRA) lub **DOWN** (DÓŁ). Naciśnij **SELECT** (WYBÓR) lub poczekaj 5 sekund.

ETAP 3: Wybierz **GENDER** (PŁEĆ), używając klawiszy strzałek **UP** (GÓRA) lub **DOWN** (DÓŁ). Naciśnij **SELECT** (WYBÓR) lub poczekaj 5 sekund.

ETAP 4: Wybierz **WEIGHT** (WAGA), używając klawiszy strzałek **UP** (GÓRA) lub **DOWN** (DÓŁ). Naciśnij **SELECT** (WYBÓR) lub poczekaj 5 sekund.

ETAP 5: Wyświetlacz, **TIME** (CZAS), Rozpoczęcie 3, Rozpoczęcie 2, Rozpoczęcie 1.

ETAP 6: Jeżeli urządzenie nie odczyta tętna przez 4:20, ma wyświetlaczu pojawi się napis "HOLD THE HANDGRIP SENSORS FOR DETECTING HR" (TRZYMAJ UCHWYT Z CZUJNIKAMI DLA ODCZTANIA TĘTNA), Jeżeli tętno przekracza 80, na wyświetlaczu pojawi się napis "HR TO LOW, RETRY THE TEST" (TĘTNO ZA SZYBKIE, PROSZĘ POWTÓRZYĆ TEST).

ETAP 7: Na wyświetlaczu pojawią się wyniki testu sprawności.

TABELA WYNIKÓW DLA MĘŻCZYZN – TEST #1 I TEST #2

WIEK	CELUJĄCY	DOBRY	PRZECIĘTNY	MIERNY	SŁABY
15-19	61+	56 ~ 61	52 ~57	48 ~ 51	42 -
20-29	57+	52 ~ 57	44 ~ 51	38 ~ 43	38 -
30-39	51+	48 ~ 51	40 ~ 47	34 ~ 39	34 -
40-49	48+	44 ~ 48	36 ~ 43	30 ~ 35	30 -
50-59	44+	40 ~ 44	32 ~ 39	25 ~ 31	25 -
60-69	21+	21 ~ 26	27 ~ 35	36 ~ 40	40 -
70-79	36+	32 ~ 36	23 ~ 31	17 ~ 22	17 -

TABELA WYNIKÓW DLA KOBIET – TEST #1 I TEST #2

WIEK	CELUJĄCY	DOBRY	PRZECIĘTNY	MIERNY	SŁABY
15-19	52+	46 ~ 52	37 ~ 45	30 ~ 36	30 -
20-29	50+	44 ~ 50	35 ~ 43	28 ~ 34	28 -
30-39	48+	42 ~ 48	34 ~ 41	27 ~ 33	27 -
40-49	46+	41 ~ 46	32 ~ 40	25 ~ 31	25 -
50-59	42+	37 ~ 42	28 ~ 36	21 ~ 27	21 -
60-69	37+	32 ~ 37	24 ~ 31	17 ~ 23	17 -
70-79	33+	28 ~ 33	20 ~ 27	13 ~ 19	13 -

4.6 TRYB TECHNICZNY

Ekran trybu technicznego pozwala na przeglądanie i edycję zmiennych, które mogą być niezbędne do dostosowań przeprowadzanych przez trenera/managera klubu. Jeżeli nie ma dodatkowych przypisów, ekran sterowania składa się z ekranu początkowego, ekranu edycji i wyboru czynności oraz ekranu zapamiętywania. Ekran początkowy wyświetla rodzaj zmiennej oraz w większości przypadków jej obecną wartość. Ekrany edycji i wyboru czynności służą do faktycznej edycji zmiennych. Ekran zapamiętywania pokazuje zmienne, które są zapisywane.

Aby uzyskać dostęp do ekranów trybu Technicznego, należy nacisnąć i przytrzymać przyciski **ELEVATION UP** i **SPEED DOWN** przez trzy sekundy. Na ekranie pojawi się komunikat „Engineering Mode" (Tryb techniczny).

Aby przechodzić pomiędzy ekranami trybu technicznego, należy wciskać przyciski strzałek **ELEVATION UP** lub **DOWN**.

Wciśnij **SELECT**, aby przeprowadzić edycję na wybranym ekranie trybu technicznego.

Aby zmienić ustawienia zmiennej, należy zastosować klawisze strzałek **SPEED UP** lub **DOWN**.

Wciśnij **START**, aby zatwierdzić zmiany w ustawieniach wybranej zmiennej.

4.7 OPIS EKRANU STEROWANIA / SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE

Poniżej znajduje się lista funkcji MX-T3x, dla każdego ekranu trybu technicznego. Wyjątki będą wymienione przy opisie każdego z ekranów:

P0 LOW SPED LEARN MODE (EDIT) – Tryb uczenia się dla niskiej prędkości (Edycja)
Ta zmienna odpowiada za dolny poziom prędkości poruszania się bieżni.

P1 MIDDLE SPEED LEARN MODE (EDIT) – Tryb uczenia się dla średniej prędkości (Edycja)
Ta zmienna odpowiada za średni poziom prędkości poruszania się bieżni.

P2 HIGH SPEED LEARN MODE (EDIT) – Tryb uczenia się dla średniej prędkości (Edycja)
Ta zmienna odpowiada za najwyższy poziom prędkości poruszania się bieżni.

P4 LOW ELEVATION LEARN MODE (EDIT) – Tryb uczenia się dla niskiego nachylenia (Edycja)
Ta zmienna odpowiada za dolny poziom nachylenia bieżni.

P5 HIGH ELEVATION LEARN MODE (EDIT) – Tryb uczenia się dla wysokiego nachylenia (Edycja)
Ta zmienna odpowiada za górny poziom nachylenia bieżni.

P6 UNIT (EDIT) – Jednostka (Edycja)
Zmienia jednostek miary ze standardowych (kilometry) na angielskie (mile).
Zmiana jednostek wymusi na zmiennych zależnych od danej jednostki miary powrót do ich wartości domyślnych.

P7 LIMIT TIME (EDIT) – Ograniczenie czasu (Edycja)
Ta zmienna odpowiada za maksymalny czas trwania danego programu.

P8 SET WEIGHT (EDIT) – Ustawienie wagi (Edycja)
Ta zmienna odpowiada za domyślną wagę użytkownika, stosowaną przy obliczaniu zużycia kalorii.
Przy zmianie jednostek, powraca do wartości domyślnej.
Wyświetlane w krajowych jednostkach wagi (kilogramy lub funty)

P9 TOTAL TIME – Czas całkowity
Wyświetla całkowity czas użytkowania.
Nie jest możliwa edycja całkowitego czasu użytkowania, można go tylko wyświetlić.

P10 TOTAL DISTANCE – Dystans całkowity
Wyświetla całkowity przebyty na bieżni dystans.
Nie jest możliwa edycja dystansu całkowitego, można go tylko wyświetlić. Wyświetlany w krajowych jednostkach miary (w kilometrach lub w milach).

P11 VERSION – Wersja
Wyświetla wersję oprogramowania produktu.
Wersji oprogramowania nie można edytować, można ją tylko wyświetlić.

P12 LANGUAGE – Język
Język w którym wyświetlane są informacje.

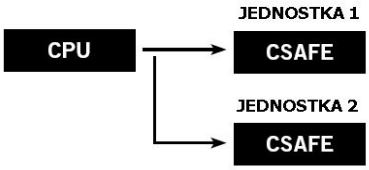
P13 USER SPEED – Prędkość użytkownika
Ta zmienna odpowiada za domyśla prędkość dla danego programu.

P14 USER TIME – Czas użytkownika
Ta zmienna odpowiada za domyślny czas trwania programu.

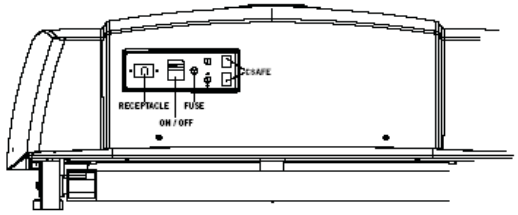
PRODUCT TEST – Test produktu
AUTO CHECK – Automatyczne sprawdzenie
DISPLAY TEST – Test wyświetlacza
KEYPAD TEST – Test klawiatury
OUT OF ORDER – Nie sprawny

4.8 STOSOWANIE CSAFE

Matrix to lider w dostępie do rozrywki.

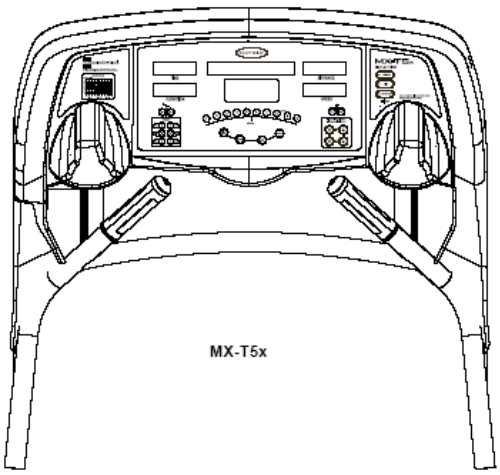


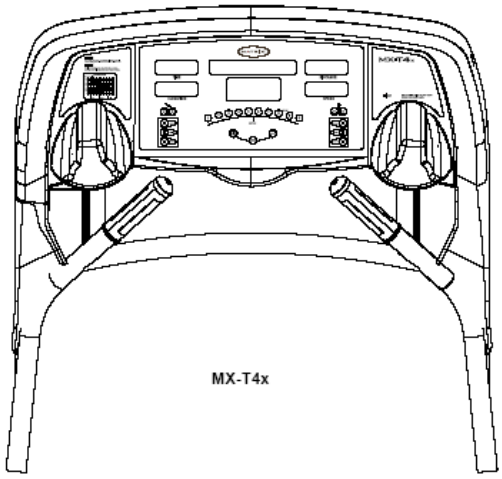
PANEL DOSTĘPU – WIDOK Z PRZODU
Poniżej przedstawiono układ (tylnego) panelu dostępu na MX-T3x.



ROZDZIAŁ 5: MX-T4x / MX-T5x OPIS OBUDOWY/ TRYB TECHNICZNY

5.1 OPIS KONSOLI





PROGRAMS (Programy): Proste przeglądanie programów i przyciski wyboru. Siedem programów do wyboru.

START/QUICK START (Start/Szybki start): Uruchomienie i Szybkie uruchomienie jednym przyciskiem.

SELECT (Wybór): Szybkie wprowadzanie informacji i wybór poziomu.

PAUSE/HOLD TO RESET: Stop/Pauza oraz reset po przytrzymaniu na dłużej niż trzy sekundy.

CLEAR (Wyczyść): Kasowanie wpisanych liczb.

UP/DOWN ELEVATION (Podnoszenie/Obniżanie): Łatwa informacja oraz wybór nachylenia.

UP/DOWN SPEED: (Zwiększanie/Zmniejszanie prędkości): Łatwa informacja oraz wybór prędkości.

NUMBER KEYPAD (TYLKO T5x) (Klawiatura numeryczna): Pozwala na szybką informacje i wybór poziomu.

DISPLAY VIEW (TYLKO T5x) (Widok wyświetlacza): Te trzy przyciski pozwalają użytkownikowi dostosować sposób wyświetlania informacji i kontrolek.

FITCONNEXTION™ ENTERTAINMENT (TYLKO T5x) (Rozrywka Fitconnextion): Steruje programami (CHANNEL) i głośnością (VOLUME) dołączonego TV Matrix 15".

EMERGENCY STOP (Zatrzymanie awaryjne): Służy do zatrzymania wszystkich działających funkcji.

5.2 STEROWANIE RĘCZNE

Konstrukcja bieżni **MATRIX** sprawia, że używanie poszczególnych programów jest tak proste, jak przyciśnięcie przycisku.
QUICK START (Szybki Start) Zacznij pedałować i naciśnij QUICK START, aby rozpocząć ćwiczenie.

MANUAL MODE (Tryb manualny) pozwala na wprowadzenie innego czasu ćwiczenia, jak i poziomu oraz wagi.

KROK 1 Wybierz program "**MANUAL**", za pomocą klawisza po lewej stronie panelu.
Naciśnij **SELECT** (WYBÓR) lub poczekaj 5 sekund.
Wybór klawisza **START** uruchomi program.

KROK 2 Ustaw **TIME** (Czas), używając klawiszy strzałek **GÓRA** lub **DÓŁ**.
Naciśnij **SELECT** (WYBÓR) lub poczekaj 5 sekund.
Wybór klawisza **START** uruchomi program.

KROK 3 Należy wybrać **LEVEL** (POZIOM) używając klawiszy strzałek **UP** (GÓRA) lub **DOWN** (DÓŁ).
Poziom można zmienić w dowolnym czasie podczas treningu.
Naciśnij **SELECT** (WYBÓR) lub poczekaj 5 sekund.
Wybór klawisza **START** uruchomi program.

KROK 4 Ustaw **WEIGHT** (Wagę), używając klawiszy strzałek **UP** (GÓRA) lub **DOWN** (DÓŁ).
Naciśnij **START** lub **SELECT** (WYBÓR), aby rozpocząć ćwiczenie.
Wyświetlacz, **TIME** (CZAS), Rozpoczęcie 3, Rozpoczęcie 2, Rozpoczęcie 1

5.3 OBSŁUGA PROGRAMÓW Z PRZECHODZENIEM NA WYŻSZY POZIOM ZAAWANSOWANIA

Państwa Bieżnia MATRIX oferuje różnorodne programy tak, aby utrzymać motywację użytkowników. Poniższe instrukcje pokażą Państwu w prosty sposób, jak uruchamiać następujące programy: INTERVALS (trening interwałowy), ROLLING oraz pogramy RANDOM (losowe).

KROK 1 Wybierz klawisz **PROGRAM** po lewej stronie panelu.
Naciśnij **SELECT** (WYBÓR) lub poczekaj 5 sekund.
Wybór klawisza **START** uruchomi program.

KROK 2 Ustaw **TIME** (Czas), używając klawiszy strzałek **GÓRA** lub **DÓŁ**.
Naciśnij **SELECT** (WYBÓR) lub poczekaj 5 sekund.
Wybór klawisza **START** uruchomi program.

KROK 3 Należy wybrać **LEVEL** (POZIOM) używając klawiszy strzałek **UP** (GÓRA) lub **DOWN** (DÓŁ).
Naciśnij **SELECT** (WYBÓR) lub poczekaj 5 sekund.
Wybór klawisza **START** uruchomi program

KROK 4 Należy wybrać **LEVEL** (POZIOM) używając klawiszy strzałek **UP** (GÓRA) lub **DOWN** (DÓŁ).
Poziom można zmienić w dowolnym czasie podczas treningu.
Naciśnij **SELECT** (WYBÓR) lub poczekaj 5 sekund.
Wybór klawisza **START** uruchomi program.

KROK 5 Ustaw **WEIGHT** (Wagę), używając klawiszy strzałek **UP** (GÓRA) lub **DOWN** (DÓŁ).

KROK 6 Naciśnij **START** lub **SELECT** (WYBÓR), aby rozpocząć ćwiczenie.
Wyświetlacz, **TIME** (CZAS), Rozpoczęcie 3, Rozpoczęcie 2, Rozpoczęcie 1

5.4 KONTROLA TĘTNA

Dla Państwa wygody bieżnie MATRIX T5x są standardowo wyposażone w cyfrowe kontaktowe czujniki pomiaru tętna i są one kompatybilne z systemem telemetrycznym POLAR. Modele MX-T4x są dostępne jedynie z systemem telemetrycznym.

Trzeba odnaleźć metalowe czujniki na uchwycie MX-T5x. Należy zauważyć że na każdym uchwycie znajdują się dwie odrębne metalowe części. Aby uzyskać dokładny pomiar tętna, należy dotykać obydwu części na każdym uchwycie. W trakcie trwania wszystkich programów, można dotknąć tych czujników, aby uzyskać odczyt aktualnego tętna.

Program HEART RATE (POMIAR TĘTNA)
Należy wykonać poniższe czynności, aby wejść do programu pomiaru tętna (Heart Rate Program).

KROK 1 Należy wcisnąć przycisk programu „**TARGET HR**" (DOCELOWE TĘTNO).

KROK 2 Należy wybrać **TIME** (CZAS), używając klawiszy strzałek **UP** (GÓRA) lub **DOWN** (DÓŁ). Po ukończeniu tej czynności, należy nacisnąć **SELECT** (WYBÓR) lub poczekać 5 sekund.

KROK 3 Należy wybrać **AGE** (WIEK), używając klawiszy strzałek **UP** (GÓRA) lub **DOWN** (DÓŁ). o ukończeniu tej czynności, należy nacisnąć **SELECT** (WYBÓR) lub poczekać 5 sekund.

KROK 4 Należy wybrać **PERCENTAGE OF MAXIMUM HEART RATE** (PROCENT MAKSYMALNEGO TĘTNA), używając strzałek w górę i w dół. Procent maksymalnego tętna jest określony według następującego wzoru. (220 Uderzeń na minutę - Wiek) wybrany procent. Na przykład (220 - 30)65% = 123 Uderzeń na minutę.

KROK 5 Należy wybrać wartość z przedziału od 50% - 80% z dokładnością do 5%.
należy wybrać rodzaj programu **HR**, za pomocą klawiszy strzałek **UP** (Góra) lub **DOWN** (Dół). Należy wybrać zmienną (Prędkość - Speed lub Nachylenie - Elevation) odpowiedzialną za kontrolę tętna użytkownika. Należy nacisnąć przycisk **SELECT** (WYBÓR) lub poczekać 5 sekund.

KROK 6 Należy wybrać MAXIMUM SPEED/ELEVATION (Maksymalną prędkość/nachylenie) Za pomocą klawiszy strzałek **UP** (Góra) lub **DOWN** (Dół) należy wybrać aktywną zmienną (Maksymalną Prędkość lub Maksymalne Nachylenie), która będzie stosowana do kontroli tętna użytkownika.

KROK 7 należy nacisnąć **START**.

PROTOKOŁY BEZPIECZEŃSTWA DOTYCZĄCE TĘTNA:
(Wykres tętna docelowego Polar znajduje się na stronie 10)

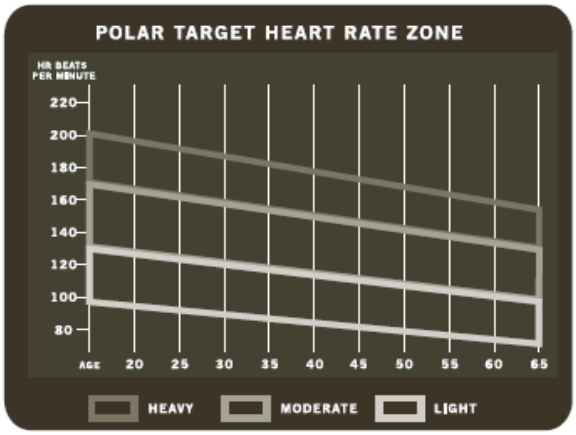
Gdy tętno użytkownika przekroczy tętno docelowe o podane niżej wartości, zostaną zastosowane niżej wymienione środki zaradcze:

10BPM (uderzeń na minutę): Ostrzeżenie wyświetlane za pomocą znaków alfanumerycznych oznaczające, że wartość aktywnej zmiennej zostanie zmniejszona (jeżeli jej wartość znajduje się powyżej min.) lub druga zmienna zostanie zmniejszona.

20BPM: Aktywna zmienna (jeżeli powyżej min.) lub druga zmienna, jeżeli aktywna zmienna wynosi zero, zmniejszona o 30%.

15BPM: Ostrzeżenie oznaczające tętno powyżej maksimum i zakończenie programu.

20BPM: Zatrzymanie Programu.



5.5 TEST SPRAWNOŚCI

FIT TEST (Test sprawności) pozwala zmierzyć sprawność fizyczną, na podstawie programu opracowanego specjalnie dla bieżni Matrix. Test zajmuje 5 minut i jest oparty na tętnie Państwa serca. Użytkownik powinien trzymać ręce na uchwycie monitorującym pracę serca.

Aby rozpocząć program Testowania Sprawności, należy wykonać następujące czynności.

ETAP 1: Wciśnij przycisk **FIT TEST** (test sprawności).

ETAP 2: Wybierz **AGE** (WIEK), używając klawiszy strzałek **UP** (GÓRA) lub **DOWN** (DÓŁ). Naciśnij **SELECT** (WYBÓR) lub poczekaj 5 sekund.

ETAP 3: Wybierz **GENDER** (PŁEĆ), używając klawiszy strzałek **UP** (GÓRA) lub **DOWN** (DÓŁ). Naciśnij **SELECT** (WYBÓR) lub poczekaj 5 sekund.

ETAP 4: Wybierz **WEIGHT** (WAGA), używając klawiszy strzałek **UP** (GÓRA) lub **DOWN** (DÓŁ). Naciśnij **SELECT** (WYBÓR) lub poczekaj 5 sekund.

ETAP 5: Wyświetlacz, **TIME** (CZAS), Rozpoczęcie 3, Rozpoczęcie 2, Rozpoczęcie 1.

ETAP 6: Jeżeli urządzenie nie odczyta tętna przez 4:20, ma wyświetlaczu pojawi się napis “HOLD THE HANDGRIP SENSORS FOR DETECTING HR” (TRZYMAJ UCHWYT Z CZUJNIKAMI DLA ODCZTANIA TĘTNA), Jeżeli tętno przekracza 80, na wyświetlaczu pojawi się napis “HR TO LOW, RETRY THE TEST” (TĘTNO ZA SZYBKIE, PROSZĘ POWTÓRZYĆ TEST).

ETAP 7: Na wyświetlaczu pojawią się wyniki testu sprawności.

TABELA WYNIKÓW DLA MĘŻCZYZN – TEST #1 I TEST #2

WIEK	CELUJĄCY	DOBRY	PRZECIĘTNY	MIERNY	SŁABY
15-19	61+	56 ~ 61	52 ~57	48 ~ 51	42 -
20-29	57+	52 ~ 57	44 ~ 51	38 ~ 43	38 -
30-39	51+	48 ~ 51	40 ~ 47	34 ~ 39	34 -
40-49	48+	44 ~ 48	36 ~ 43	30 ~ 35	30 -
50-59	44+	40 ~ 44	32 ~ 39	25 ~ 31	25 -
60-69	21+	21 ~ 26	27 ~ 35	36 ~ 40	40 -
70-79	36+	32 ~ 36	23 ~ 31	17 ~ 22	17 -

TABELA WYNIKÓW DLA KOBIET – TEST #1 I TEST #2

WIEK	CELUJĄCY	DOBRY	PRZECIĘTNY	MIERNY	SŁABY
15-19	52+	46 ~ 52	37 ~ 45	30 ~ 36	30 -
20-29	50+	44 ~ 50	35 ~ 43	28 ~ 34	28 -
30-39	48+	42 ~ 48	34 ~ 41	27 ~ 33	27 -
40-49	46+	41 ~ 46	32 ~ 40	25 ~ 31	25 -
50-59	42+	37 ~ 42	28 ~ 36	21 ~ 27	21 -
60-69	37+	32 ~ 37	24 ~ 31	17 ~ 23	17 -
70-79	33+	28 ~ 33	20 ~ 27	13 ~ 19	13 -

5.6 TRYB TECHNICZNY

Ekran trybu technicznego pozwala na przeglądanie i edycję zmiennych, które mogą być niezbędne do dostosowań przeprowadzanych przez trenera/managera klubu. Jeżeli nie ma dodatkowych przypisów, ekran sterowania składa się z ekranu początkowego, ekranu edycji i wyboru czynności oraz ekranu zapamiętywania. Ekran początkowy wyświetla rodzaj zmiennej oraz w większości przypadków jej obecną wartość. Ekrany edycji i wyboru czynności służą do faktycznej edycji zmiennych. Ekran zapamiętywania pokazuje zmienne, które są zapisywane.

Aby uzyskać dostęp do ekranów trybu Technicznego, należy nacisnąć i przytrzymać przyciski **ELEVATION UP** i **SPEED DOWN** przez trzy sekundy.

Aby przeglądać różne ustawienia sterowania, należy wciskać przyciski strzałek **ELEVATION** lub **SPEED UP** i **DOWN**.

Wciśnij **SELECT** aby edytować wybrane ustawienia.

Do ustawienia zmiennej służą strzałki w górę i w dół **ELEVATION** lub **SPEED UP** i **DOWN**.

Wciśnij **START**, aby zatwierdzić wybór zmiennej.

UWAGA: Wszystkie zapisane wartości pojawiają się w 7 segmencie okna gdy zmienne są zapisywane do pamięci.

5.7 OPIS EKRANU STEROWANIA / SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE

Poniżej znajduje się lista funkcji dla każdego ustawienia sterowania. Wyjątki będą wymienione przy opisie każdego z ekranów:

P0 MAXIMUM TIME (EDYCJA) (Czas maksymalny)
Ta zmienna odpowiada za maksymalny czas trwania programu.
Aktywna zmienna wyświetlana jest w siódmym segmencie wyświetlacza.
Wprowadzanie cyfr jest aktywne.

P1 DEFAULT TIME (EDYCJA) (Czas domyślny)
Ta zmienna odpowiada za domyślny czas trwania programu.
Aktywna zmienna wyświetlana jest w siódmym segmencie wyświetlacza.
Wprowadzanie cyfr jest aktywne.

P2 DEFAULT LEVEL (EDYCJA) (Domyślny Poziom)
Ta zmienna odpowiada za domyślny poziom programu (może być wyeliminowana w produkcie końcowym).
Aktywna zmienna wyświetlana jest w siódmym segmencie wyświetlacza.
Wprowadzanie cyfr jest aktywne.

P3 DEFAULT AGE (EDYCJA) (Domyślny Wiek)
Ta zmienna odpowiada za domyślny wiek użytkownika stosowany w kalkulacjach tętna.
Aktywna zmienna wyświetlana jest w siódmym segmencie wyświetlacza.
Wprowadzanie cyfr jest aktywne.

P4 DEFAULT WEIGHT (EDYCJA) (Domyślna Waga)
Ta zmienna odpowiada za domyślną wagę użytkownika stosowaną w obliczeniach zużycia kalorii.
Aktywna zmienna wyświetlana jest w siódmym segmencie wyświetlacza.
Wyświetlane w krajowych jednostkach wagi (kilogramy lub funty).
Wprowadzanie cyfr jest aktywne.

P5 ACCUMULATED DISTANCE (Dystans całkowity)
Ta zmienna wyświetlana jest w siódmym segmencie wyświetlacza.
Nie jest możliwa edycja dystansu całkowitego, można go tylko wyświetlić.
Wyświetlany w krajowych jednostkach miary (w kilometrach lub w milach).
Przytrzymanie klawisza start resetuje dystans całkowity.

P6 ACCUMULATED TIME (Czas całkowity)
Ta zmienna wyświetlana jest w siódmym segmencie wyświetlacza.
Nie jest możliwa edycja całkowitego czasu użytkowania, można go tylko wyświetlić.
Przytrzymanie klawisza start resetuje dystans całkowity.

P7 SOFTWARE VERSION (Wersja oprogramowania)
Aktywna zmienna wyświetlana jest w siódmym segmencie wyświetlacza.
Nie jest możliwa edycja dystansu całkowitego, można go tylko wyświetlić.

P8 START SPEED (EDYCJA) (Prędkość początkowa)
Odpowiada za prędkość początkową we wszystkich programach (nie ma wpływu na minimalną prędkość).
Aktywna zmienna wyświetlana jest w siódmym segmencie wyświetlacza.
Wyświetlane w krajowych jednostkach miary (w kilometrach na godzinę lub w milach na godzinę).
Powraca do wartości domyślnej po zmianie jednostek.
Wprowadzanie cyfr jest aktywne.

P9 MAXIMUM SPEED (EDYCJA) (Prędkość maksymalna)
Odpowiada za prędkość maksymalną we wszystkich programach
Aktywna zmienna wyświetlana jest w siódmym segmencie wyświetlacza.
Wyświetlane w krajowych jednostkach miary (w kilometrach na godzinę lub w milach na godzinę).
Powraca do wartości domyślnej po zmianie jednostek.
Wprowadzanie cyfr jest aktywne.

P10 DEFAULT CHANNEL (EDYCJA) (Domyślny Kanał)
Odpowiada za domyślny kanał dla kompatybilnych urządzeń rozrywkowych CSAFE.
Tę zmienną można edytować.
Wprowadzanie cyfr jest aktywne.

P11 DEFAULT VOLUME (EDYCJA) (Domyślna głośność)
Odpowiada za domyślny kanał dla kompatybilnych urządzeń rozrywkowych CSAFE.
Tę zmienną można edytować.
Wprowadzanie cyfr jest aktywne.

P13 SPEED MODE (EDYCJA) (Tryb prędkości)
Zmiana z jednostek standardowych (kilometry) na jednostki angielskie (mile).
Zmiana jednostek wymusi na zmiennych zależnych od danej jednostki miary powrót do ich wartości domyślnych.

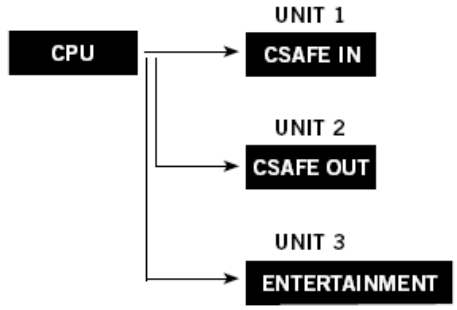
P14 OUT OF ORDER (EDIT) (Nie sprawny)

ZMIENNA	MINIMUM	WARTOŚĆ DOMYŚLNA	MAKSIMUM	WIELKOŚĆ KROKU	JEDNOSTKI
P0 Czas maksymalny	5	30	95	5	minuty
P1 Domyślny czas	5	20	95	5	minuty
P2 Poziom domyślny	1	1	20	1	
P3 Wiek domyślny	15	30	100	1	lata
P4 Waga domyślna	35/80	75/150	180 / 400	5	Kg / funty
P5 Dystans całkowity					
P6 Czas całkowity					
P7 Wersja oprogramowania					
P8 Prędkość początkowa	0,8 / 0,5	1,6 / 1	3,2 / 2	0,1	km/godz. / mile na godzinę
P9 Prędkość maksymalna	3,2 / 2	20 / 12	20 / 12	0,1	km/godz. / mile na godzinę
P10 Domyślny kanał	1	1	30	1	
P11 Domyślna głośność	1	16	30	1	
P13 Tryb prędkości		KM			
P14 Urządzenie niesprawne					
Typ maszyny	T4	T4	T5	1	jednostka
IR Włączone/Wyłączone	Wyłączone	włączone	włączone	1	jednostka

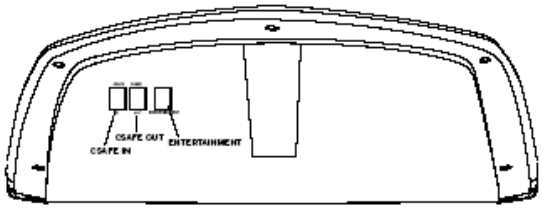
5.8 STOSOWANIE CSAFE

Matrix to lider w dostępie do rozrywki. W tylnej części konsoli są trzy wtyki typu RJ45. Są one opisane jako CSAFE IN, CSAFE OUT oraz ENTERTAINMENT.

Podłącz urządzenie csafe do wyjścia „csafe In" przy pomocy wtyku RJ45. Wyjście „csafe out" pozwala na połączenie urządzeń csafe pomiędzy sobą. Połączenie wygląda następująco:

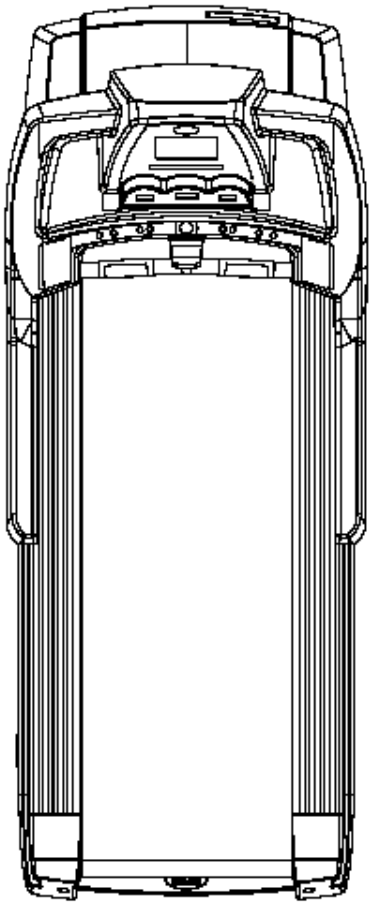


PLAN DOSTĘPU DO KONSOLI (Z TYŁU)
Poniżej przedstawiono układ (tylnego) panelu dostępu konsoli dla modelu MX-T4x / MX-T5x .



ROZDZIAŁ 6. BIEŻNA MX-T3X SPECYFIKACJA, CZĘŚCI I INSTRUKCJA MONTAŻU.

6.1 SPECYFIKACJA MODELU MX-T3x



SPECYFIKACJE

Powierzchnia	cale = 85” x 34” x 55”, cm = 216 x 87 x 140
Waga	350 funtów / 159 kg
Maksymalna waga użytkownika	400 funtów = 182 kg
Typ Pasa	Habasit
Konstrukcja ramy	Stalowa
Przestrzeń biegowa	20” x 60”
Zakres nachylenia	0-15%
Min. Szybkość	0.5 mila na godzinę / 0.8 km/godz.
Max Szybkość	12 mila na godzinę / 20 km/godz.
Typ Silnika	3.2 HP DC
Wentylator sterowany	Tak
Płyta	1” Reversible Ultimate
Woskowanie	Bez obsługowe

TECHNOLOGIA RÓŻNORODNEJ KOMPRESJI

Pochłaniacz	Gumowe Tłumiki
Liczba poduszek	8

BEZPIECZEŃSTWO

Wyłącznik Teter	Tak
Duży wyłącznik bezpieczeństwa	Tak

PROGRAMY

Szybki start jednym przyciskiem	Tak
Docelowe tętno	Tak
Test sprawności	Tak
Trening interwałowy	Tak
Bieg na 5 km	Tak
Rolling	Tak
Ręczne ustawienie	Tak

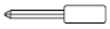
TĘTNO

Telemetria	Tak
Czujniki dotykowe	Tak

ROZRYWKA

Port CSAFE	2

6.2 WYMAGANE DLA MODELU MX-T3x ŁĄCZNIKI I NARZĘDZIA MOCUJĄCE

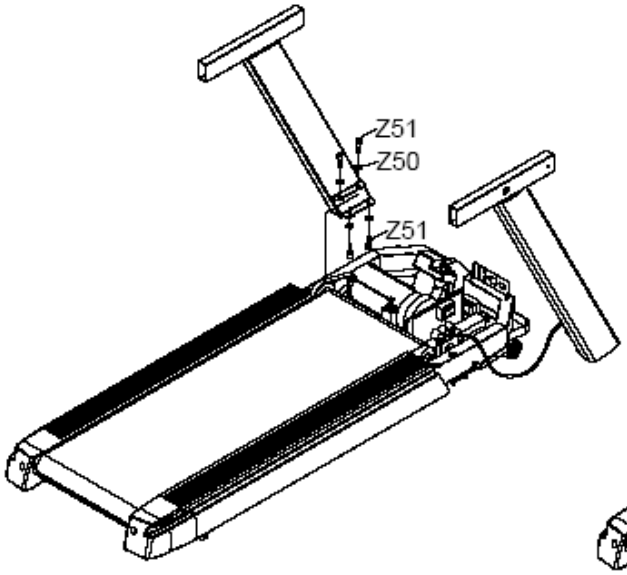
Ilość	Część#	Rysunek	Opis	Notatki
01			Klucz imbusowy 8mm	
01			Klucz imbusowy 10mm	
01			#2 Śrubokręt PHILLIPS [4.5 x 50]	
08	Z50		płaska podkładka (ø 10 x 20 x 2.0t)	
08	Z51		Śruby z łbem walcowym zmniejszonym M10x25L	
04	Z52		Śruby z łbem walcowym zmniejszonym M8x12L	
02	Z53		Śruby z łbem kulistym (M5 x 12L)	

6.3 ETAPY MONTAŻU MODELU MX-T3X

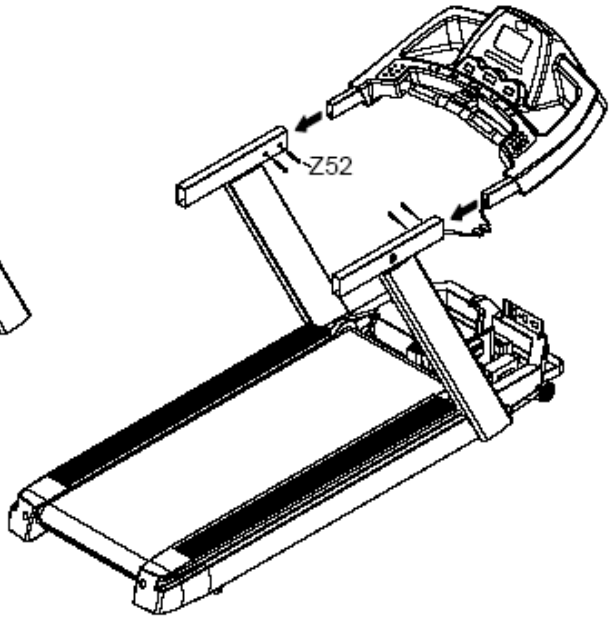
UWAGA
Po zakończeniu instalacji, bieżnię należy skalibrować za pomocą funkcji AUTO-CHECK (auto sprawdzanie). Jeżeli bieżnia nie zostanie skalibrowana, wartości dotyczące prędkości nachylenia mogą być niewłaściwe, co może uszkodzić bieżnię. Nie należy stawać na pasie bieżnym podczas przeprowadzania funkcji AUTO CHECK.

INSTRUKCJE MONTAŻU
Podczas wykonywania poniższych czynności należy mieć pewność, że wtyczka jest wyciągnięta z gniazdka. Aby prawidłowo zmontować elementy bieżni należy dokładnie przeczytać tę instrukcję oraz postępować zgodnie z poniższymi etapami montażu.

ETAP 1



ETAP 2

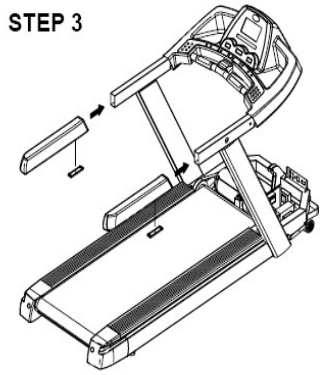


Etap 1
Proszę usunąć pokrywę silnika. Należy wyciągnąć kabel konsoli i przeprowadzić go przez prawy maszt konsoli. Mocujemy prawy, a następnie lewy maszt konsoli w klamrach wspierających słupek konsoli. Należy zabezpieczyć lewy i prawy maszt przy pomocy 4 dostarczonych sworzni (Z50, Z51). Należy upewnić się, że nakrętki są dobrze przykręcone.

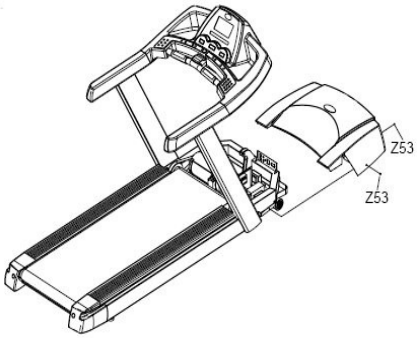
Etap 2
Podłącz kable z konsoli do kabli sterujących silnikiem Zabezpiecz konsolę przy pomocy dwóch śrub (Z52) z każdej strony.

6.4 ETAPY MONTAŻU MODELU MX-T3x

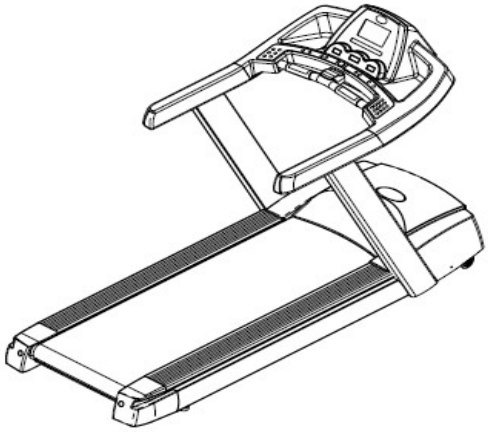
ETAP 3



ETAP 4



KOŃCOWY MONTARZ



OPCJONALNE WYPOSARZENIE

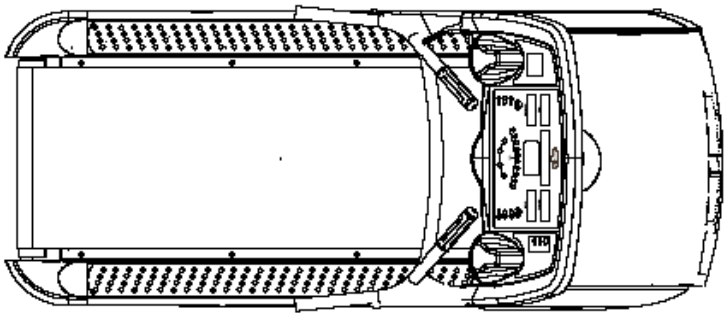
KOŃCOWY MONTAŻ

AUTO-CHECK

- Wciśnij jednocześnie i przytrzymaj przez 3 sekundy przyciski nachylenie **UP** (góra) i prędkość **DOWN** (dół). Na konsoli pojawi się komunikat „**ENGINIEERING MODE**” (tryb techniczny).
- Naciśnij przycisk nachylenie **UP** i wyszukaj ekran **AUTO-CHECK**.
- Naciśnij przycisk nachylenie **START**, bieżnia automatycznie uruchomi tryb auto sprawdzania. Zajmie to około 3 minuty.
- Po zakończeniu trybu auto sprawdzania na ekranie pojawi się napis **AUTO CHECK OK**. Wówczas należy dwukrotnie nacisnąć przycisk **EMERGENCY STOP** (Awaryjne Zatrzymanie), aby powrócić do ekranu początkowego.

ROZDZIAŁ 7: BIEŻNIA MX-T4X / MX-T5X SPECYFIKACJA, CZĘŚCI ORAZ INSTRUKCJA MONTAŻU

7.1 SPECYFIKACJA MODELU



SPECYFIKACJE

Nazwa produktu	T4x / T5x
Powierzchnia	cale = 85” x 35” x 62”, cm = 215.9 x 88.7 x 157.5
Waga	450 funtów / 204 kg
Maksymalna waga użytkownika	500 funtów = 226 kg
Typ Pasa	Habasit
Konstrukcja ramy	Aluminium/Stal
Przestrzeń biegowa	22” x 60”
Zakres nachylenia	0-15%
Min. Szybkość	0.5 mila na godzinę / 0.8 km/godz.
Max Szybkość	12 mila na godzinę / 20 km/godz.
Typ Silnika	AC
Wentylator sterowany	Tak
Płyta	1” Ultimate
Woskowanie	Bez obsługowe

TECHNOLOGIA RÓŻNORODNEJ KOMPRESJI

Pochłaniacz	Gumowe Tłumiki
Liczba poduszek	8

BEZPIECZEŃSTWO

Wyłącznik Teter	Tak
Duży wyłącznik bezpieczeństwa	Tak

PROGRAMY

Przyciski numeryczne	T4x-Nie / T5x-Tak
Szybki start jednym przyciskiem	Tak
Losowy (20 profili)	Tak
Docelowe tętno	Tak
Test sprawności	Tak
Trening interwałowy	Tak
Rolling	Tak
Ręczne ustawienie	Tak

TĘTNO	**T4x / T5x**
Telemetria	Tak
Czujniki dotykowe	T4x-Nie/ T5x-Tak

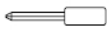
ROZRYWKA

Przyciski Fitconnxion™	T4x-Nie/ T5x-Tak
Współosiowe połączenie kabli	T4x-Nie/ T5x-Tak
Podłączenie do AC TV Power	T4x-Nie/ T5x-Tak
Monitor MOUNT	T4x-Nie/ T5x-Tak
CSAFE Port 3	T4x-2/ T5x-3
Port CSAFE	2

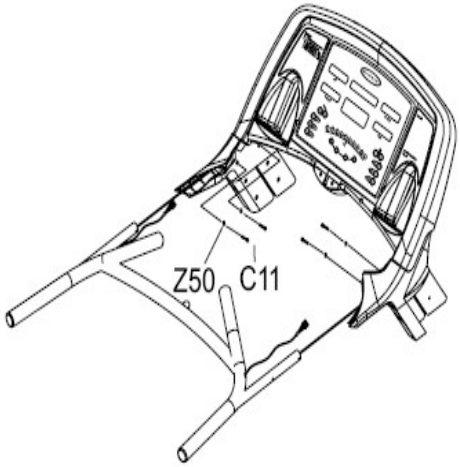
TRYB ZARZĄDZANIA

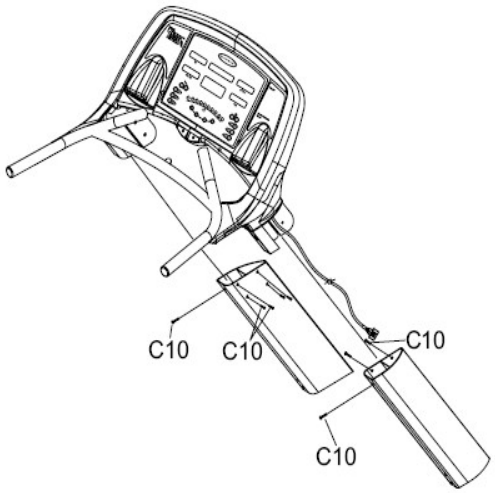
Czas maksymalny	5-95
Czas Domyślny	5-95
Poziom Domyślny	L1
Waga Domyślna	60-400 funtów / 27-182 kg
Łączny Dystans	
Łączny czas	
Prędkość startowa	0.5-2.0 mila na godzinę / 0.8-3.2 km/godz.

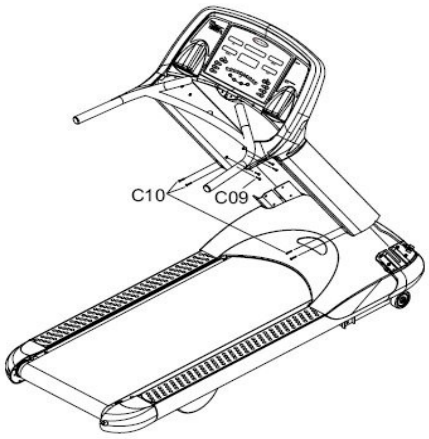
7.2 WYMAGANE DLA MODELU MX-T4x/ MX-T5x ŁĄCZNIKI I NARZĘDZIA MOCUJĄCE

Ilość	Część#	Rysunek	Opis	Notatki
01	Z13		Klucz imbusowy 4mm	
01	Z12		Klucz imbusowy 5mm	
01	Z09		Klucz imbusowy [#8 x 168]	
01	Z10		Klucz Imbusowy [#5 x 172]	
01	Z08		#2 Śrubokręt PHILLIPS [4.5 x 50]	
14	C10		Śruba z płaskim łbem (M8 x 20L)	
08	C09		Śruba z płaskim łbem (M8 x 25L)	
04	C24		Śruby z łbem kulistym (M5 x 10L)	
04	C11		Śruby z łbem walcowym zmniejszonym (M5 x 20L)	
04	Z50		płaska podkładka (ø 5.2 x 12 x 1.0t)	

7.3 ETAPY MONTAŻU MODELU MX-T4x / MX-T5x






C10
C09

MATRIX

Silny. Efektowny. Piękny.

MATRIX FITNESS SYSTEMS CORP.

Wersja międzynarodowa

Wydanie drugie